

Bölcsőde 20 hónap alatt

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 19

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat	2025.10.19 Vasárnap
Reggeli	Karamellás tej ⁷ E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 16g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 98kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g	Tojásrántotta ³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g Ovis kifli 30 g ^{1,7} E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Zelleres ligamargarin ^{7,9} E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Banán E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Alma-banánpüré E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Keksz, györi édes ^{1,3,7} E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	
Ebéd	Sertés csík ¹ E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 186kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 26g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g alma E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Natúr sertésszelet ¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Finomfőzelék ^{1,7} E: 390kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 75g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g	Szárazbabfőzelék ^{1,7} E: 253kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Csirkepörkölt darálva feltét ¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sertéssült (comb) ⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépa főzelék ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Sütőtökös burgonyapüré csirkehússal ⁷ E: 229kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Hamis húsleves zöldséggel, durum tésztával ^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,2g Bácskai rizseshús E: 254kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	
Uzsonna	Csirkeemlisonka ⁶ E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Krémtúró /Kemenesi/ 100 g E: 168kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g háztartási keksz ¹ E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,4g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	
Energia:	767,34kcal	929,54kcal	821,68kcal	753,06kcal	850,36kcal	835,75kcal	kcal
Zsír:	16,20g	27,01g	16,91g	22,30g	19,88g	23,65g	g
Telített zsírsav:	2,34g	4,53g	1,37g	3,79g	5,40g	0,12g	g
Fehérje:	31,39g	34,50g	30,56g	31,95g	40,92g	27,36g	g
Szénhidrát:	116,18g	133,67g	108,47g	100,96g	124,03g	122,53g	g
Hozzáadott cukor:	32,49g	11,75g	22,45g	7,46g	16,80g	33,51g	g
Só:	1,90g	1,49g	1,77g	2,44g	1,98g	1,49g	g
Ca:	321,15mg	359,21mg	135,51mg	389,38mg	475,27mg	26,15mg	mg